

MON

3月13日(月)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
 - ・10:15~11:15 全身らくらく体操
 - ・11:20~12:10 ズンバゴールド
- 5階 運動スペース【有料】
 - ・12:45~13:00 元気玉
 - ・13:15~13:30 ボールあそび
 - ・13:45~14:00 脳刺激体操
 - ・14:15~14:30 音らく体操
- 6階 プール【有料】
 - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
 - ・10:20~10:40 水中筋カトレーニング
 - ・11:05~11:35 きれいに背泳ぎ
 - ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
 - ★14:30~15:30 アクアパーソナルレッスン

TUE

3月14日(火)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
 - ・10:20~10:50 はじめてエアロ
 - ・11:00~12:00 エアロ& ゴムトレーニング
- 5階 運動スペース【有料】
 - ・12:45~13:00 からだいきいき トレーニング
 - ・13:15~13:30 ボール体操
 - ・13:45~14:00 筋まくストレッチ
 - ・14:15~14:30 いすdeリズム体操
- 6階 プール【有料】
 - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
 - ・10:20~10:50 ミットアクア30
 - ・11:05~11:35 スキルアップスイム

WED

3月15日(水)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
 - ・10:30~11:15 かんたんエアロ
 - ・11:30~12:00 はじめてヨガ
 - ・12:05~12:45 ゆったりヨガ
- 5階 運動スペース【有料】
 - ・12:45~13:00 いすトレーニング
 - ・13:15~13:30 タオルトレーニング
 - ・13:45~14:00 ストレッチポール
 - ・14:15~14:30 ひばりエクササイズ
- 6階 プール【有料】
 - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
 - ・10:15~11:00 リズムに合わせてらくらくアクア45
 - ・11:05~11:35 はじめて平泳ぎ
 - 特別プログラム
 - ・19:30~20:00 ボディーシェイプ
 - ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
 - ★15:00~16:00 子ども水泳教室

THU

3月16日(木)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
 - ・10:00~10:50 お腹スッキリ運動
 - ・11:00~12:00 なれたらエアロ
- 5階 運動スペース【有料】
 - ・12:45~13:00 ゴムトレーニング
 - ・13:15~13:30 ストレッチ
 - ・13:45~14:00 やさしいステップ体操
 - ・14:15~14:30 もじもじドリル
- 6階 プール【有料】
 - ・9:50~10:10 水中筋カトレーニング
 - ・10:15~11:00 リズムに合わせてらくらくアクア45
 - ・11:05~11:35 きれいにバタフライ

FRI

3月17日(金)

- 4階 レクルーム【有料・整理券】
 - ・10:30~11:15 ステップ体操45
- 5階 運動スペース【有料】
 - ・12:45~13:00 クッション体操
 - ・13:15~13:30 脳刺激体操
 - ・13:45~14:00 いすストレッチ
 - ・14:15~14:30 青竹体操
- 6階 プール【有料】
 - ・9:50~10:10 水中ウォーキング
 - ・10:20~10:40 水中筋カトレーニング
 - ・14:15~15:00 リズムに合わせてらくらくアクア45
 - ~その他プログラム(一部コース制限あり)~
 - ★11:05~11:35 シニア水泳教室
 - ★12:30~13:30 アクアパーソナルレッスン
 - ★15:30~16:30 アクアパーソナルレッスン

SAT

3月18日(土)

休館日

SUN

3月19日(日)

休館日

- 4階レクルームのプログラムは、5階いこいフロアの利用料と整理券が必要です。
- 5階運動スペースのプログラムは、5階いこいフロアの利用料が必要です。
- 6階プールのプログラムは、6階プールの利用料が必要です。
- 4階レクルームのプログラムの整理券は、9:00より5階いこいフロア受付にて配付致します。
- プログラムは、都合により、休講、または変更になる場合がございます。

★いこいフロア・プールプログラム案内★

3/13 月 ▶ 3/19 日